



PrEP – praktisk informasjon for brukere

www.olafia.no

PrEP – PRAKTISK INFORMASJON FOR BRUKERE

Hva er PrEP?

PrEP står for preeksponeringsprofylakse.

Pre: Før

Eksponering: i dette tilfellet mener vi sex

Profylakse betyr forebygging av infeksjon – i dette tilfellet hiv

PrEP brukes av hiv-negative personer for å redusere risikoen for å bli smittet med hiv i forbindelse med sex. Behandlingen består av en tablett som inneholder to virkestoffer: tenofovir DF og emtricitabin (mest kjent under merkenavnet Truvada). Dette preparatet har også vært brukt i behandlingen av hiv siden 2004 og ble godkjent for bruk som PrEP i USA i 2012 og i Europa i 2016.

Hvordan brukes PrEP?

PrEP kan brukes på to forskjellige måter:

1) Kontinuerlig – 1 tablett hver dag

2) Intermitterende – tabletter før og etter planlagt sex

Begge regimene er godkjent i de norske og europeiske retningslinjene. Kroppen bruker en del tid på å ta opp virkestoffene. Derfor må PrEP tas både FØR sex og i noen dager ETTER sex. Det anbefales at tablettene tas sammen med mat for bedre opptak av medisinen, men det viktigste er at tablettene blir tatt.

1) Kontinuerlig PrEP

Egner seg hvis du har hyppig sex eller hvis det er vanskelig å forutsi når du kommer til å ha sex. Det er den eneste bruksmåten som anbefales hvis du har hepatitt B.

For at PrEP skal ha størst mulig effekt, må mengden virkestoff i kroppen være tilstrekkelig til å gi god beskyttelse.

- Ta én tablett på samme tidspunkt (+/- 2 timer) hver dag. Etter 7 dager vil du ha oppnådd god beskyttelse.
- Hvis du tror du kommer til å være utsatt for risiko i løpet av de neste par dagene, bør du starte med en dobbel dose.
- Hvis du bestemmer deg for å avslutte PrEP, må du forsikre deg om at du har tatt to enkeltdoser PrEP etter den siste risikoen.

OBS: Studier tyder på at det kan ta noe lenger tid å oppnå optimal beskyttelse når det gjelder vaginalsex.

Fordelene ved kontinuerlig PrEP

Har du regelmessig sex hver uke, er kontinuerlig PrEP sannsynligvis best egnet for deg.

- Skal gi beskyttende virkestoffnivåer 24 timer i døgnet, 7 dager i uken.
- Kan være enklere å innarbeide i den daglige rutinen.
- De fleste studiene av PrEP har sett på kontinuerlig bruk.

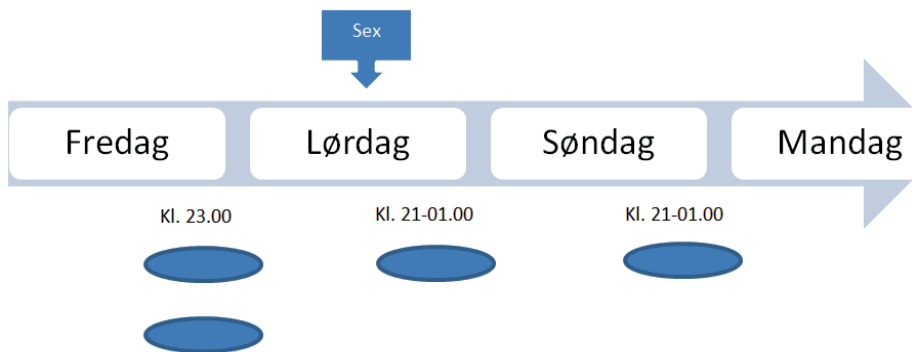
2) Intermitterende PrEP

Egnet hvis du har høyrisiko-sex med sjeldnere og forutsigbare intervaller – for eksempel en gang annenhver helg eller på ferier i utlandet.

Intermitterende PrEP

- **Oppstartsdose:** Ta 2 tabletter 2-24 timer FØR planlagt sex
- Deretter: 1 tablett på samme tidspunkt (+/- 2 timer) hver dag mens du har sex, til du har tatt 2 enkeltdoser siden den siste risiko (sex).

Eksempel 1: Intermitterende PrEP – sex én gang i uken

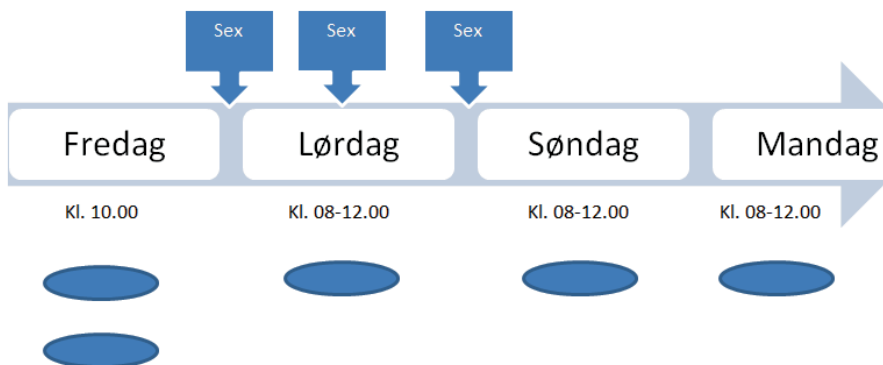


Hvis du kanskje kommer til å ha sex lørdag kveld:

- Ta to tabletter på fredag, f.eks. klokka 23.00
- Du har sex på lørdag, f.eks. klokka 20.00
- Ta 1 tablett på lørdag ca. klokka 23.00
- Ta 1 tablett på søndag ca. klokka 23.00
- Du har da tatt to enkeltdoser etter sex og skal dermed ha fått tilstrekkelig beskyttelse.

Dersom du i stedet har sex etter klokka 23.00 på lørdag (f.eks klokka 02.00 natt til søndag) trenger du å ta en tablett både på søndag ca kl 23.00 og på mandag ca kl 23.00, fordi du alltid skal ta **TO enkeltdoser ETTER du har hatt risiko for smitte.**

Eksempel 2a: Intermitterende PrEP – sex flere ganger i løpet av en helg



Hvis du tror du kommer til å ha sex flere ganger fra fredag kveld:

- Ta to tabletter på fredag, f.eks. klokka 10.00
- Du har f.eks sex natt til lørdag, på dagen lørdag og natt til søndag
- Ta en tablett hver dag på samme tidspunkt (+/- to timer fra første dose) til du har tatt to enkeltdoser siden den siste gangen du hadde sex. (I dette eksempelet: To tabletter fredag klokka 10.00, en tablett lørdag klokka 10.00, en tablett søndag klokka 10.00, en tablett mandag klokka 10.00. Dersom siste sex er etter klokka 10.00 søndag morgen, trenger du en tablett både mandag ca kl 10.00 og tirsdag ca kl 10.00.)

Eksempel 2b

Hvis det ikke blir til at du har sex på lørdag eller søndag, men du kanskje kommer til å ha sex på mandag kveld, fortsetter du å ta PrEP daglig til du har tatt **TO enkeltdoser ETTER den siste gangen du hadde sex.**

Eksempel 2c

Hvis du har tatt en dobbel dose på fredag, og du deretter ikke har sex på lørdag og ikke har noen planer om å ha sex på søndag eller mandag heller, trenger du ikke å ta noen flere tabletter.

Neste gang du skal ha sex må du ta en ny oppstartsdose på 2 tabletter 2–24 timer før planlagt sex for å oppnå en tilstrekkelig beskyttelse av PrEP.

Intermitterende PrEP kan være et godt alternativ hvis du:

- trenger mindre enn 15-20 tabletter per måned.
- ikke ønsker å ta en tablett hver dag
- sjelden har analsex
- kan forutse 2–24 timer i forveien når du kommer til å ha sex.

Hvis du skal på ferie og forventer at du kommer til å ha sex ved flere anledninger, og du vet at du ikke kommer til å ha sex på en stund etter at du kommer tilbake, foreslår vi at du enten

- 1) Starter med 1 tablett daglig 1 uke før du reiser og ta 1 tablett hver dag mens du er på ferie, til du har tatt 2 enkeltdoser etter at du har kommet hjem (evt til det har gått 2 dager siden sist sex)

ELLER

- 2) Tar 2 tabletter 2-24 timer før du har sex på ferie, og deretter 1 tablett daglig mens du er på ferie, til du har tatt 2 enkeltdoser etter at du har kommet hjem (evt til det har gått 2 dager siden sist sex)

Ofte stilte spørsmål / FAQ

Gir PrEP 100 % beskyttelse hvis det tas som anvist?

PrEP gir dessverre IKKE 100 % beskyttelse mot hiv, bruk av kondom anbefales derfor i tillegg. På verdensbasis er det rapportert en håndfull tilfeller der personer har blitt smittet med hiv til tross for at de hadde tatt PrEP som anvist. I to av tilfellene skyldtes dette at hiv-virusstammen var resistent mot virkestoffene. Per i dag er resistens mot tenofovir DF og emtricitabin meget uvanlig i Norge. Det første tilfellet av smitte med "ikke-resistent" hiv til tross for konsekvent riktig bruk av PrEP ble rapportert i februar 2017.

PrEP og bivirkninger

Risiko for smitte av hiv må veies opp mot risiko for bivirkninger og kan kreve vurdering av andre spesialister.

Vanlige bivirkninger: lett kvalme, diaré, oppblåsthet og hodepine. Disse symptomene forsvinner som regel etter noen dager til uker.

Uvanlige, men alvorlige bivirkninger:

- **Nyreskade:** Vi sjekker derfor nyrene dine (blod- og urinprøver) før du begynner med PrEP. Det er viktig at nyrefunksjonen din overvåkes så lenge du tar PrEP. Nyreskaden er som regel reversibel, det vil si at funksjonen normaliseres dersom du avslutter bruken av PrEP. Risikoen for nyreskade er høyere hvis du er over 40 år, har nedsatt nyrefunksjon eller andre tilstander som påvirker nyrene dine.
- **Skjelettskade:** Medikamentet har vært assosiert med redusert bentetthet (1–5 % i enkelte PrEP-studier). Dette innebærer en «fortynning» av skjelettet. Tapet reverseres ofte etter at bruken av PrEP er avsluttet. Så langt er det ikke blitt rapportert tilfeller av benbrudd ved bruk av PrEP. Andre tilstander og bruk av andre medisiner (f.eks kortison/prednisolon) kan også påvirke bentetthet.

PrEP og legemiddelresistens

Hvis du blir hiv-positiv mens du tar PrEP, finnes det en liten risiko for utvikling av resistens mot det ene av eller begge virkestoffene. Dette kan komplisere hiv-behandlingen. Derfor er det viktig at du tar PrEP nøyaktig som anvist.

PrEP og andre seksuelt overførte infeksjoner (SOI)

PrEP vil ikke beskytte deg mot andre SOI som syfilis, gonoré og LGV. Derfor bør du teste deg for SOI minst hver 3. måned sammen med hiv-testen, og bruk av kondom anbefales.

Kan PrEP tas sammen med andre legemidler?

PrEP kan virke inn på andre medisiner og motsatt. Du bør derfor alltid fortelle fast-/legen/apotekeren din hvis du har fått forskrevet andre legemidler eller tar reseptfrie legemidler, kosttilskudd, prestasjonsfremmende stoffer osv.

Tenofovir skilles ut via nyrene. Hvis man tar andre medisiner som også skilles ut via nyrene, kan det øke risikoen for nyreskade. Eksempler på dette er Ibuprofen (eks. Ibux), Diclofenac (eks. Voltaren) o.l som bør unngås om mulig. Velg heller feks. Paracetamol som smertestillende eller gi beskjed til legen din.

For transpersoner som tar PrEP er det ingen grunn til å forvente at PrEP vil påvirke effekten av hormonbehandling. Dette vil forhåpentligvis bli nærmere undersøkt i studier i fremtiden.

Du har glemt å ta en tablett – hva gjør du?

Det å glemme en dose har større betydning hvis du tar intermitterende PrEP enn hvis du tar kontinuerlig PrEP.

Selv om vi ikke anbefaler deg å glemme å ta tablett eller å ta den for sent, er «noe» PrEP alltid bedre enn ingenting.

Kontinuerlig bruk: Hvis du en gang i blant glemmer å ta én (eller til og med to tabletter), må/bør du ikke avslutte bruken av PrEP, men bare fortsette så snart du kommer på det. Du har sannsynligvis fremdeles nok virkestoff i kroppen din til at det beskytter mot hiv. Hvis du ofte glemmer doser, bør du kontakte din PrEP behandler for hiv testing og snakke om støttetiltak.

Hvis du har glemt å ta PrEP i mer enn en uke og du ikke har hatt sex i løpet av denne tiden, bør du ta en dobbel dose (2 tabletter) hvis du vet at du kommer til å utsette deg for risiko.

Deretter fortsetter du som vanlig med én tablett daglig.

Du har nylig utsatt deg for risiko (i løpet av de siste 48 timene) og har ikke tatt PrEP – hva gjør du?

Kontakt legevakten så snart som mulig for å starte med PEP.

PEP står for posteksponeringsprofylakse **og er en 30-dagers kur med hiv-medisiner**. Ideelt sett bør PEP startes innen 4 timer og senest 48–72 timer etter risikoen.

Hvis du fremdeles har noen PrEP-tabletter igjen, tar du én tablett og oppsøker legevakten umiddelbart.

Du har sluttet å bruke PrEP og ønsker å starte igjen – hva gjør du?

Hvis du ikke har hatt sex uten PrEP, kan du starte med PrEP akkurat som du gjorde den første gangen (forutsatt at du har hatt en negativ hivtest i de siste 3 månedene)

Hvis du har hatt sex uten PrEP, bør du kontakte klinikken din for å få tatt en ny hivtest før du starter.

Kan jeg veksle mellom daglig og intermitterende behandling?

Hvis situasjonen og hiv-risikoen din endrer seg, kan du avslutte og gjenoppta bruken av PrEP eller endre måten du tar PrEP på. Benytt anledningen under et besøk hos behandleren din til å snakke om forskjellige måter å ta PrEP på og hvordan du kan stanse og gjenoppta bruken ved behov.

Kan jeg avslutte bruken av PrEP fullstendig?

Ja. PrEP er ikke ment som en livslang behandling. Diskuter beslutningen din om å avslutte bruken av PrEP med din behandler.

Om mulig bør du også diskutere eventuelle planer om å avslutte bruken av PrEP med partneren(e) din(e) og teste deg for hiv og andre SOI sammen med vedkommende. Forsikre deg om at dere begge har tatt en hivtest 12 uker etter sist gang du hadde sex med en annen.

Nyttige tips om bruk av PrEP

- Ikke ta mer enn én dobbel dose per uke når du starter med PrEP.
- Ved å bruke en doseringseske/«dosett» kan du lett se om du har tatt eller glemt en dose.
- Velg et fast tidspunkt og forsøk å holde deg til dette hver dag. Koble det sammen med en rutinemessig aktivitet som tannpuss, eller sett en alarm på telefonen.
- For å holde oversikt, kan det være nyttig å fylle ut en «dagbok», spesielt i starten.

For ytterlige informasjon, ofte stilte spørsmål og sammendrag av relevante PrEP studier se www.olafia.no

